Nuggets

20 nuggets
10 min
10 min

1) Dans un bol, mélanger l'eau, la marinade du tofu et la farine.
2) Dans un second bol, mélanger la chapelure, le curcuma, l'ail et le sel.
3) Détailler le tofu en gros morceaux avant de tremper chacun d'eux dans le 1er bol, puis dans le second.
4) Faire dorer les nuggets dans une poêle légèrement huilée quelques minutes de chaque côté. Servir chauds avec la sauce de votre choix.

- 280 g de Tofu mariné
- 20 g de chapelure
- 4 c à s de farine
- 1 c à c de curcuma
- 1/2 c à c d'ail en poudre
- 1 pincée de sel
- 5 c à s d'eau
- Huile d'olive

Tofu laqué à l'orange

10 min
10 min

- 280 g de Tofu mariné
- 2 oranges
- 1/2 c à c de gingembre moulu
- 1/2 c à c d'ail en poudre
- 2 c à s de sauce soja
- 2 c à s de sirop d'érable
- Huile d'olive

1) Disposer le tofu coupé en tranches et sa marinade dans un plat.
2) Arroser avec le jus des oranges, la sauce soja et le sirop, puis ajouter le gingembre et l'ail.
3) Faire revenir le tofu dans une poêle huilée, ajouter la sauce et laisser réduire à feu doux. Servir accompagné de dés de pommes de terre.

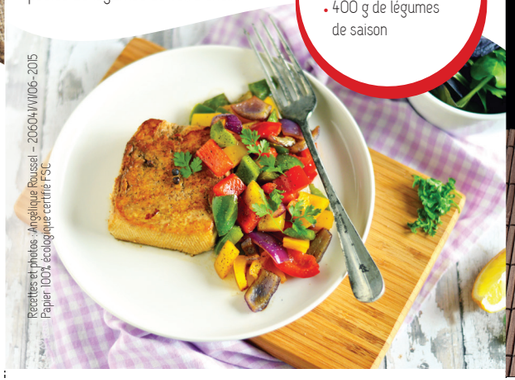
Découvrez ce délicieux tofu à la texture fondante unique, délicatement mariné dans une sauce japonaise. A consommer tel quel, ou à intégrer dans toutes vos recettes créatives !

Steak de tofu

5 min

1) Faire revenir les 2 pavés de tofu et leur marinade dans une poêle anti-adhésive quelques minutes de chaque côté.
2) Servir chaud, accompagné d'une poêlée de légumes de votre choix.

- 280 g de Tofu mariné
- 400 g de légumes de saison



Recettes et photos : Angélique Roussel – 2060WV106-2015
Papier 100% écologique certifié FSC

TOFOU MARINÉ à la Japonaise

9 recettes créatives

Soupe miso

10 min
5 min

1) Chauffer le bouillon. Pendant ce temps, couper le tofu en dés et l'oignon en fines lamelles.
2) Dans un bol, délayer le miso avec la sauce nuoc mam. Incorporer progressivement au bouillon bien chaud.
3) Ajouter les algues, l'oignon et le tofu. Laisser frémir quelques minutes et servir aussitôt.

- 140 g de Tofou mariné
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 c à s de miso
- 1 c à c de sauce nuoc mam
- 1 petit oignon
- 3 g d'algues wakamé

Découvrez toutes nos recettes sur www.soy.fr

Salade de fèves & nouilles chinoises

4 personnes
10 min
5 min

1) Cuire séparément les fèves et les nouilles pendant 5 min dans de l'eau bouillante. Egoutter et laisser refroidir.
2) Dans un saladier, les mélanger aux pousses de soja et au tofu coupé en dés avec sa marinade.
3) Poivrer, ajouter un peu d'huile et de sauce soja, puis saupoudrer de graines de sésame.

- 280 g de Tofou mariné
- 250 g de nouilles chinoises
- 50 g de fèves écossées
- 2 poignées de pousses de soja
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Graines de sésame
- Poivre

Brochettes exotiques

6 brochettes
10 min
5 min

1) Couper le tofu et l'ananas en gros dés, puis détailler l'oignon et le poivron grossièrement.
2) Former des brochettes en alternant ces 4 ingrédients.
3) Cuire au barbecue, au four ou à la poêle quelques minutes de chaque côté, en arrosant avec la marinade du tofu.

- 280 g de Tofou mariné
- 1/2 ananas
- 1 poivron rouge
- 1 petit oignon rouge

Makis veggie

15 makis
25 min
10 min

1) Cuire le riz 10 min dans 20 cl d'eau bouillante. Retirer du feu et laisser refroidir.
2) A part, mélanger le vinaigre, le sucre et le sel. Ajouter au riz et mélanger. Etaler ensuite la moitié sur une natte en bambou.
3) Détailler les légumes et le tofu en bâtonnets puis en disposer sur le riz, à 2 cm du bord sur toute la longueur. Enrouler la natte sur elle-même en serrant bien. Procéder de même pour le 2e rouleau et mettre au frais.
4) Avant de servir, dérouler délicatement les nattes, couper les makis tous les 3 cm puis enrober de graines.

- 140 g de Tofou mariné
- 150 g de riz rond
- 1 avocat
- 1 concombre
- 3 c à s de vinaigre de riz
- 3 pincées de sel
- 1 c à c de sucre
- Graines de sésame

Risotto aux champignons

4 personnes
10 min
40 min

1) Faire revenir les échalotes à la poêle avec l'huile. Ajouter le riz et mélanger.
2) Verser le vin blanc, cuire 2 min puis ajouter une louche de bouillon. Poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation. Procéder ainsi jusqu'à épuisement du bouillon.
3) Ajouter le tofu coupé en dés et sa marinade, les champignons émincés et la Soya Cuisine. Poivrer et servir chaud.

- 280 g de Tofou mariné
- 450 g de riz arborio
- 300 g de champignons
- 2 échalotes hachées
- 1 L de bouillon de légumes
- 15 cl de vin blanc
- 20 cl de Soya Cuisine
- 2 c à s d'huile d'olive
- Poivre

Quiche aux courgettes

6 personnes
10 min
45 min

1) Laver, éplucher et couper la courgette en dés. Réserver.
2) Mixer le tofu, sa marinade et le reste des ingrédients.
3) Foncer un moule de pâte brisée. Y répartir les dés de courgette puis verser la préparation par-dessus.
4) Enfourner 45 min à 180°C (Th.6).

- 280 g de Tofou mariné
- 1 courgette
- 20 cl de Soya Cuisine
- 10 cl de Biosoy Nature
- 2 c à s d'huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre
- 1 pâte brisée